Easyline

CANOLFAN HAMDDEN Hwlffordd

Pembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro

Amserlen Easyline

Mae'r holl ddosbarthiadau i'w harchebu am 55 munud

Ebrill 29 - Gorffennaf 21 2019

EASYLINE

Dydd Llun:

0700-0730 Hyfforddiant Ffitrwydd Suspension
0730-0800 Hyfforddiant Ffitrwydd Suspension
0900-1000 Easyline ar gyfer pob gallu
1000-1100 Atgyfeirio i Ymarfer
1615-1700 Hurio Preifat
1700-1800 Atgyfeirio i Ymarfer

Dydd Mawrth:

0900-1000 Easyline ar gyfer pob gallu
1200-1300 Atal Codwm neu Syrthio
1330-1415 Atgyfeirio i Ymarfer
1415-1515 Ymarfer I Bawb
1630-1700 Hurio Preifat
1710-1800 Easyline Cylchedau
1800-1900 Atgyfeirio i Ymarfer

Dydd Mercher:

0900-1000 Easyline ar gyfer pob gallu
1000-1100 Easyline ar gyfer pob gallu
1200-1300 Adsefydlu Cardiaidd Cam IV
1615-1700 Hurio Preifat
1800-1900 Atgyfeirio i Ymarfer
1930-2000 Hyfforddiant Ffitrwydd Suspension

Dydd Iau:

1000-1100 Ymarfer I Bawb
1130-1230 Easyline ar gyfer pob gallu
1330-1430 Atgyfeirio i Ymarfer
1645-1715 Hurio Preifat
1730-1830 Hurio Preifat
1900-2000 Cyfuniad Kettles

Dydd Gwener:

0900-1000 Easyline ar gyfer pob gallu
1645-1730 Hurio Preifat

Mae'n rhaid i bawb sy'n cymryd rhan fod wedi derbyn sesiwn gyflwyno Easyline.

Mae mynediad agored at Easyline ar unrhyw amser pan nad oes dosbarth, yn ystod oriau agor



Ar gyfer copi mewn print mawr, sy'n hawdd ei ddarllen, braille, clywedol neu iaith arall, cysylltwch â Chyngor Sir Penfro ar 01437 764551 os gwelwch yn dda.

01437 776676

e: haverfordwestleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk